

Sencilla Mezcla de Meriendas

Makes: 12 Porciones

Esta deliciosa mezcla de bocadillo requiere cereal de galletas de maíz y arroz preparado.

Ingredients

1/2 tablespoon chile en polvo
1/2 tablespoon ajo en polvo
1/2 tablespoon cebolla en polvo
1 tablespoon pimienta de cayena (si lo desea)
3 1/2 cups cereal de galletas de maíz y arroz
1 1/2 cups cereal de copos de avena
1 cup galletas de queso
3/4 cup pretzels
1/2 cup maní/cacahuates asados
aceite antiadherente en aerosol

Directions

1. Precaliente el horno a 300 grados F.
2. Combine el chile en polvo, el ajo en polvo y la cebolla en polvo en un tazón pequeño. Si usa la pimienta de cayena, añádala también.
3. Combine las galletas de maíz y arroz, el cereal de avena, las galletas de queso, los pretzels y los cacahuates en un tazón grande. Extiéndalo sobre una bandeja para hornear.
4. Rocíe la mezcla de cereal con aceite antiadherente en aerosol, luego espolvoree la mezcla de especias en la parte superior.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	220	
Total Fat	5 g	
Protein	3 g	
Carbohydrates	17 g	
Dietary Fiber	1 g	
Saturated Fat	2 g	
Sodium	170 mg	

5. Hornee durante 25 a 30 minutos.